

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Facultad Cultura Física

“ Nancy Uranga Romagoza ”

Pinar del Río

Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad.

TÍTULO: Plan de actividades físicas-recreativas para la utilización del tiempo libre en los jóvenes de 18 a 20 años de la circunscripción # 176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

AUTORA: Lic. Concepción Hidalgo Guzmán

TUTOR: MSc. René Jesús Díaz Rodríguez

2011

Año 53 de la Revolución

“Hemos alcanzado niveles satisfactorios en todos los servicios fundamentales, incluso, en la recreación y los deportes...”

Fidel Castro





Dedicatoria.

Ha significado uno de mis mayores anhelos llegar a concluir mis estudios para ser MSc en Actividad Física Comunitaria, no solo porque resume una parte de los esfuerzos y sacrificios en mi vida, sino también porque constituye un instante de inmensa alegría que ambiciono compartir con:

- Mi madre y mi padre por darme la satisfacción de haber nacido y ser quien soy.
- Mi bebé y mi princesa que son mis dos grandes tesoros y gracias a que existen, existo yo.
- Mi hermano que aunque lejos esté lo llevo siempre presente con las ansias de que esté a mi lado.



Agradecimiento

Deseo dar las gracias a las personas que con tanto esfuerzo facilitaron la realización de esta investigación:

- A mi tutor MSc. René Jesús Díaz Rodríguez cuya contribución fue decisiva para la realización de esta investigación.
- A mi querida familia, especialmente a mis hijos.
- En fin aquellas personas que de una forma u otra hicieron posible la realización del trabajo.

RESUMEN

Los estudios acerca de la utilización del tiempo libre ocupan en la actualidad un lugar significativo en las investigaciones sociales debido a la incidencia que ello ejerce en la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en sentido general el relevante papel que desempeña en la formación de la personalidad del hombre. En el desarrollo de la práctica sistemática como profesora, se fueron observando diferentes limitaciones en la utilización del tiempo libre por parte de los jóvenes que habitan en la circunscripción #176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río, estos fueron los motivos que condujeron a la realización del trabajo que se presenta, cuyo objetivo es proponer un plan de actividades físicas recreativas en función de la utilización del tiempo libre y la satisfacción recreativa de los jóvenes de dicho consejo popular. En la realización del trabajo fueron utilizados diferentes métodos de investigación tanto del orden teórico, empírico como estadísticos matemáticos, los que permitieron la elaboración de la propuesta y su posterior evaluación. Resulta novedoso el trabajo desarrollado pues se adentra de una manera original en la propuesta de acciones recreativas para los jóvenes a favor de la utilización del tiempo libre.

ÍNDICE

Introducción	1-4
Diseño teórico- metodológico	4-9
CAPÍTULO I: Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de recreación comunitaria en la utilización del tiempo libre por parte de los jóvenes	10-44
1.1 La recreación física: contextos para su realización.	10-11
1.2 La planificación de la recreación física.	11-14
1.3 La recreación como forma de utilización en el tiempo libre.	15-16
1.3.1 El tiempo libre como parte del tiempo social.	16-18
1.3.2 El tiempo libre: una problemática social actual.	18-21
1.4 Valor social y uso del tiempo libre.	21-22
1.4.1 Presupuesto de tiempo y tiempo libre.	22-23
1.5 Recreación física en el consejo popular.	23-26
1.6 Caracterización de la comunidad.	226-32
1.7 Fundamentos biológicos, psicológicos, sociológicos	32-40
1.8 Características que sustentan el plan de actividades físicas-recreativas propuesto.	40-44
CAPÍTULO II: Caracterización del estado actual de la utilización del tiempo libre de los jóvenes de la circunscripción # 176, perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.	45-56
2.1 Caracterización de la comunidad estudiada	45-48
2.2 Características y estructura del grupo de jóvenes motivo de Investigación.	48-49
2.3- Análisis de los resultados	49-56
CAPÍTULO III: Plan de actividades físicas-recreativas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes del consejo popular “Celso Maragoto Lara”.	57-68
3.1 Plan de actividades físicas-recreativas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años de la circunscripción #176 del consejo popular Celso Maragoto Lara:	57-63
3.2 Orientaciones metodológicas.	63-65
3.3 Valoración de la utilidad del plan de actividades	65-66
3.4 Valoración práctica del plan	66-68
Conclusiones	69
Recomendaciones	68-70
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El hombre como ser social, inmerso en una cultura determinada, va aprendiendo durante su proceso de socialización que para cumplir con las reglas de su grupo humano y alcanzar seguridad y prestigio, no le basta con realizar actividades para conservar su vida, y así junto a las necesidades biológicas surgen motivaciones sociales que lo orientan a decidir la satisfacción de a cual necesidad va a dirigir su actividad en cada momento, dentro de las que se encuentran aquellas relacionadas con su recreación.

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes, jóvenes y población en general, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto todas las actividades en ella contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

La recreación tiene como propósito el incremento de las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares y demás objetivos sociales del territorio, de las actividades recreativas destinadas a la sana utilización del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre y pueda alcanzar en la sociedad. Durante el tiempo libre se realizan variadas actividades deportivas y recreativas, estas dependerán de los intereses, gustos preferencias de cada individuo.

Las formas de emplear el tiempo libre de la población merecen ser estudiadas ya sean positivas o negativas, estas no pueden facilitar conocimientos para elaborar estrategias y programas para el desarrollo del bienestar social, del trabajo higiénico-epidemiológico y la promoción de salud. Lo mismo sucede en las actividades recreativas que realizan el individuo en su tiempo libre y su utilidad para el diagnóstico, tratamiento y pronóstico.

El empleo del tiempo libre de la población cubana en la década del 60 fue diferente a la del 70 y a las del 80. Las conquistas económicas y sociales de la Revolución se reflejaron en la utilización del tiempo libre, del mismo modo en la década del 90, los efectos del bloqueo, los errores y dificultades económicas en la dirección social y las insuficiencias jurídicas para el control social de los nuevos tiempos, también reflejan el uso del tiempo libre, un ejemplo de ello es, el alza en los índices de tabaquismo, alcoholismo, y en el plano jurídico, los índices de delito contra la propiedad social.

Cada paso alcanzado en el desarrollo de la sociedad puede transformar la vida y la actividad sistemática del hombre, por lo que estamos obligados a adecuar actividades físicas, recreativas para evitar la contradicción entre el acelerado ritmo de cambio del proceso productivo y la lenta adaptación de los procesos psicobiológicos.

Una información básica para iniciar un estudio del uso del tiempo libre es el nivel de vida de la comunidad y de la familia, así como los recursos con que cuenta la comunidad tales como: módulos culturales, áreas de estar, protección arquitectónica de personas limitadas, higiene comunal.

La calidad de vida y la recreación de un estilo de vida en la población, presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físicas –recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Teniendo en cuenta que la recreación se lleva a cabo en la utilización del tiempo libre, a través de las diferentes actividades físicas - recreativas para el desarrollo de nuestros jóvenes, aun quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la utilización del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

Unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a llevar a cabo esta investigación, por lo que este tema responde a la línea investigativa de esta maestría: validación de programa de

actividad física comunitaria que respondan a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.

El trabajo se enmarca en la circunscripción # 176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río. Se caracteriza por ser un barrio sin problemas de carácter social, pues no ocurren manifestaciones delictivas, ni antisociales con frecuencia, no obstante, las personas que allí residen, manifiestan cierta inconformidad con la oferta de actividades recreativas atractivas para la utilización del tiempo libre, a pesar de contar con las condiciones e infraestructura aceptables para lograr una calidad de vida sana en sus habitantes.

Los estudios exploratorios desarrollados, así como la aplicación de diferentes instrumentos de recogida de información, dentro del que se encuentra la entrevista aplicada a los directivos de la comunidad, permitieron constatar la existencia de un programa recreativo general, rectorado por el combinado deportivo, el cual funciona de forma irregular, al no existir sistematicidad en las actividades previstas, ocasionando esto la insatisfacción de los diferentes grupos etáreos. Estas insuficiencias convierten a la utilización del tiempo libre en uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en el territorio, aflorando la necesidad de planificar, y llevar a vías de hecho diferentes actividades, a partir del aprovechamiento de los recursos con que se cuenta, en función de las necesidades e intereses de los habitantes del lugar.

Sin embargo en el propio diagnóstico inicial realizado a la zona se conoció que existen jóvenes comprendidos dentro de la población objeto de estudio que son talentos deportivos, además residen personas calificadas profesionalmente en educación, salud, deporte, que son potencialidades en la zona y las mismas no se explotan, es por ello que la investigadora retoma la problemática existente, en cuanto a la utilización del tiempo libre de los jóvenes, con el objetivo de mejorar el mismo.

En el diagnóstico inicial se destacan dificultades tales como.

- ✓ Son pobres las opciones físicas-recreativas para la población.
- ✓ Los jóvenes se dedican al consumo de alcohol en el tiempo libre.
- ✓ Las actividades que se planifican no responden a los gustos e intereses de estos.

Haciendo un análisis de los antecedentes históricos del tema objeto de estudio podemos plantear que solo se efectuó, el estudio por parte del delegado de la circunscripción el cual realizó un diagnóstico comunitario de conjunto con los factores de la disposición 02 que norma el trabajo de los consejos populares, evidenciando el mismo la problemática que hoy declaramos que existe en dicha comunidad; pero no todos los factores han tributado a la solución del problema, es por ello que hemos decidido dar solución por la vía de las opciones de actividades físicas recreativas ya que es el principal elemento que incide en los modos de vida de la población.

Los motivos por los cuales se realiza el estudio del tema utilización del tiempo libre han sido porque prevalecen en la comunidad actividades que atentan contra una vida sana y saludable donde los jóvenes se dedican a realizar actividades carentes de objetivos que los forman como jóvenes integrales con valores positivos en su personalidad.

El tema objeto de estudio desde el punto de vista teórico reviste gran importancia pues brindamos una recopilación de actividades físicas - recreativas para que las mismas se oferten en la comunidad de forma práctica.

Lo que en la actualidad ha dado lugar a la contradicción que revela la situación problemática presentada, permitiendo el planteamiento del siguiente **problema científico**: ¿Cómo mejorar la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años en la circunscripción # 176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río?

Se inscribe el trabajo en el **objeto de estudio** relacionado con el proceso de recreación comunitaria y el **campo de acción** es la utilización del tiempo libre en los jóvenes de 18 a 20 años.

Para dar respuesta al problema planteado se propuso el siguiente **objetivo**: Elaborar un plan de actividades físicas-recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 18 y 20 años de la circunscripción # 176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río.

Para poder cumplir con el objetivo y en correspondencia con el problema se plantearon las siguientes **preguntas científicas**:

1- ¿Cuáles son los elementos teóricos y metodológicos que fundamentan el proceso de recreación comunitaria en la utilización del tiempo libre de los jóvenes?

2- ¿Cuál es el estado actual de la utilización del tiempo libre de los jóvenes de la circunscripción # 176, perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río?

3- ¿Qué actividades físicas - recreativas se pudieran elaborar para la utilización del tiempo libre de los jóvenes entre 18-20 años de la circunscripción # 176, perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río?

4- ¿Cuál es la valoración de el plan de actividades físicas – recreativas elaborado para los jóvenes entre 18-20 años de la circunscripción # 176, perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río?

Para dar respuesta al problema científico planteado y lograr el objetivo formulado fueron cumplidas las siguientes **tareas científicas**:

1- Análisis de los elementos teóricos y metodológicos que fundamentan el proceso de recreación comunitaria en la utilización del tiempo libre por parte de los jóvenes.

2- Caracterización del estado actual de la utilización del tiempo libre de los jóvenes de la circunscripción # 176, perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

3- Diseño de un plan de las actividades físicas-recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre de los jóvenes entre 18-20 años de la circunscripción # 176, perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

4- Valoración de la efectividad del plan elaborado para mejorar la utilización del tiempo libre de los jóvenes entre 18-20 años de la circunscripción # 176, perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río a través del criterio de especialistas y su implementación en la práctica.

Para este trabajo fue tomada como **población** todos los jóvenes de la circunscripción # 176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río, conformada por 125 jóvenes y como **muestra** se seleccionó a los 41 jóvenes comprendidos en las edades de 18 a 20 años, que representan el 32.8% del total; además se utilizaron otros grupos muestrales como, 2 Médicos de la familia, 1 Delegado de la Circunscripción, 5 Presidentes de los CDR, 1 Director de la escuela

comunitaria, 1 Subdirector de la Cultura Física, 1 Profesor de recreación, 10 especialistas. La **forma de selección** fue: 3 por 1, con un **muestreo** probabilístico y una forma de selección aleatoria simple.

Tipos de datos: cualitativos.

Tipo de escala de medición: nominal.

Operacionalización y conceptualización de las variables fundamentales

La variable dependiente: utilización del tiempo libre.

La variable independiente: plan de actividades físicas – recreativas.

Variable	Dimensión	Indicadores
Plan de actividades físicas- recreativas	La planificación de actividades físicas- recreativas y ejecución	Juegos recreativos Juegos de mesa Juegos tradicionales Juegos deportivos Juegos predeportivos

Para facilitar el desarrollo de esta investigación se utilizaron diferentes **métodos investigativos**, donde se destacan los teóricos, empíricos, de intervención comunitaria y los métodos matemáticos estadísticos, sustentados en el método materialista dialéctico. A partir de ahí se derivan los demás métodos de investigación.

Dentro de los **métodos teóricos** se utilizaron:

Histórico y lógico: su utilización en la investigación permitió conocer la trayectoria evolutiva del proceso de recreación comunitaria en la utilización del tiempo libre de los jóvenes.

Análisis-Síntesis: para la determinación de las actividades recreativas para la utilización del tiempo libre de los de los jóvenes de 18 a 20 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

Inductivo-Deductivo: fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el plan de actividades físicas-recreativas para la utilización del tiempo libre de los de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

Enfoque sistémico: dirigido a la determinación de los elementos estructurales del plan de actividades físicas-recreativas.

Los **métodos empíricos** que se utilizaron fueron:

Observación: se empleó para obtener información sobre las actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad objeto de estudio.

Encuesta: se aplicó a los jóvenes, el presidente del consejo popular y los presidentes de los CDR para conocer sus inquietudes, las preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físicas-recreativas, además del conocimiento de las que se programan y ejecutan en la comunidad.

Análisis de documentos: permitió consultar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación tales como: indicaciones metodológicas, programa de recreación y documentos que caracterizan a los jóvenes.

Pre-experimento: se empleó para ser utilizado como instrumento inicial y otro al final para saber si hubo mejora.

Los métodos de intervención comunitaria: permitieron obtener toda la información necesaria referente al consejo popular en el que está enmarcada la investigación donde se constató el problema científico, dentro de ellos están:

Forum comunitario: de manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad.

Valoración por especialista: se consultaron 10 especialistas de vasta experiencia (15 a 30 años) en el trabajo de la recreación, con el fin de determinar la valoración sobre el plan de actividades físicas-recreativas confeccionado. Basado en cuatro aspectos fundamentales: efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

Entrevista a informantes claves: se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masas activas de la comunidad (UJC, CDR, FMC y PCC).

Técnicas de motivación: aplicamos esta técnica con el objetivo de incentivar y motivar a los jóvenes a participar de forma activa en aquellas actividades propias de su edad, esta motivación viene dada en cada uno de los encuentros, charlas y conversatorios en las que participan.

El auto registro de actividades: se realizó a los 41 jóvenes para constatar el tiempo promedio de las actividades que realizan en su tiempo libre.

Los métodos estadísticos matemáticos: intervinieron en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos, en nuestra investigación, se hizo uso de la estadística descriptiva (datos, gráficos, tablas) y la inferencial (dócima de diferencia de proporciones para medir el grado de significación de la prueba.)

Novedad científica: radica en un estudio realizado por primera vez en la comunidad sobre un grupo de jóvenes entre 18 y 20 años y sus necesidades recreativas para la utilización el tiempo libre a través de la realización de actividades físicas-recreativas, que podrán influir de forma favorable para la formación de su personalidad, con el propósito de lograr una cultura comunitaria donde se sientan a gusto en las relaciones que establece con sus coetáneos desde el desarrollo del proceso recreativo comunitario.

Actualidad científica: el trabajo es actual, por cuanto constituye una de las demandas tecnológicas insertadas en las líneas investigativas a las que se le a dado un tratamiento y seguimiento priorizado por parte de la máxima Dirección del INDER y en lo fundamental por el Departamento Nacional de Recreación , fundamentándose en la importancia que para nosotros constituyen los jóvenes y la estrecha relación que existe con respecto a las actividades físicas - recreativas a realizarse en la comunidad y la participación de estos en las mismas.

Aporte teórico de la investigación: el mismo está dado en la fundamentación y valoración que desde el punto de vista teórico propicia la elaboración de una serie de actividades físicas-recreativas que en el plano metodológico garantizan una mayor eficiencia en la utilización del tiempo libre en los jóvenes. Se ofrece un profundo análisis teórico de los criterios de diferentes autores que han tratado el tema investigado en diferentes etapas. La autora de la investigación enriquece elementos cognoscitivos relacionados con la recreación y el tiempo libre en los jóvenes.

Aporte práctico de la investigación: radica en la elaboración de un plan de actividades físicas-recreativas como una opción para ocupar el tiempo libre en los jóvenes entre 18 y 20 años desde su accionar en la comunidad, a partir de sus necesidades recreativas, motivaciones y preferencias en correspondencia con la edad, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas y organizativas a seguir en cada una de ellas.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE RECREACIÓN COMUNITARIA EN LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE POR PARTE DE LOS JÓVENES.

En este capítulo se ofrece la fundamentación teórica sobre el proceso de recreación comunitaria en la utilización del tiempo libre a través de actividades físicas-recreativas en los jóvenes, a partir de los criterios de diferentes autores.

1.1 La recreación física: contextos para su realización.

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativas físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativas físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades físicas recreativas crea y desarrolla: buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

La recreación física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físicas recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

1.2 La planificación de la recreación física

Existen multitud de posibles citas y definiciones acerca de la “Planificación”, sin embargo la esencia de la planificación del tiempo libre consiste en “el aseguramiento de las condiciones óptimas para el desarrollo armónico de todos los miembros de la sociedad de su libre actividad, con la finalidad de consolidar las mejores relaciones entre la sociedad y la personalidad”¹. Pérez, 1997.

¹ Pérez, 1997 Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes

La planificación de las actividades físicas recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular, es además tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación.

Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién, son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad. Muchas veces la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físicas convocadas; surgen en este momento un grupo de reflexiones alrededor de los participantes y no en el análisis de lo que se dejó de hacer.

Se identifican en la literatura un grupo de componentes de la planificación entre los que sobresalen:

1. Es un proceso continuo que no se agota en un plan, sino que se expresa en diferentes planes y en un reajuste permanente entre medios y fines.
2. Desde un punto de vista analítico, la planificación es previa y preparatoria de las decisiones que serán aprobadas y ejecutadas.
3. Implica todo un conjunto de decisiones, de carácter técnico, político sistemáticamente relacionadas.
4. Futura, el interés de la planificación es predecir y pronosticar.
5. Dirigidos al logro de los objetivos, ya que la planificación es operativa cuando se han definido los objetivos.
6. Por medios preferibles, desde el punto de vista metodológico se trata de identificar los medios preferibles respecto a unos recursos obtenibles.

En el proceso de la planificación de la recreación, no debe perderse de vista en la consecución de los objetivos, que estos desde el punto de vista institucional y relativos a los propios participantes según los fundamentos didácticos de la recreación, son instructivos y educativos; cada actividad planificada persigue los objetivos institucionales y la de los propios participantes, en relación con la postura

que asumen en la ejecución de la actividad, los primeros dirigidos a lo cognoscitivo y educativo, en los segundos sus objetivos son netamente cognoscitivos, sin embargo los objetivos en cada actividad se dan en una unidad de lo instructivo con lo educativo.

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En las condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el Estado brinda una gran significación a este proceso por las amplias implicaciones que posee.

Para una planificación eficaz desde un punto de vista científico y técnico será necesario observar los siguientes requisitos que plantea la literatura en relación a las actividades físicas de tiempo libre:

- a) Toda planificación es, en esencia, un proyecto; en respuesta operacional de la cuestión sobre el tipo de objetivos que se quieren, debe ser capaz de instrumentar e implementar adecuadamente los fines últimos de ese proyecto.
- b) Que los objetivos sean alcanzables, teniendo en cuenta los recursos y los medios disponibles, como así también los condicionantes económicos, políticos, sociales y culturales que conforman el contexto donde se elabora y ejecuta la planificación.
- c) Que la elección de medios asegure el logro de los objetivos con la mayor eficacia y ritmo posibles y con el menor costo financiero, humano y social.
- d) Que establezca un curso de acción escalonado y continuo en el que se indiquen las etapas y modalidades del proceso, conforme una estrategia y estilo de desarrollo.
- e) Que oriente la toma de decisiones y establezca las diferentes etapas asegurando su coherencia, compatibilidad, consistencia, operatividad e integralidad.
- f) Que tal planificación suponga un cambio efectivo respecto a la situación actual, valorado según el proyecto técnico que lo sustenta.
- g) Creación de procedimientos por medio del que, una vez elaborada la planificación, someta a un proceso de aceptación, rechazo o reelaboración del plan, en función de la expresión popular, sus opiniones y propuestas.

h) La planificación reduce la incertidumbre, introduce la racionalidad en la acción, lo que equivale a creer que las acciones conseguidas sean las más racionales y coherentes.

i) Un plan es un medio, no un fin; la elaboración de una planificación es el inicio del proceso planificador y no su final, y para que esto suceda debe existir voluntad y decisión política. Sin la decisión política de llevar los planes adelante, éstos se convierten en adornos.

Los niveles operacionales de la planificación. Si bien distintos autores reconocen niveles operacionales diferentes o utilizan terminología diferente, no obstante se pueden reconocer cinco niveles básicos:

- **Actividad:** es la acción que tiene el máximo grado de concreción y especificidad, a través de la cual, y junto con otras actividades, se realiza.
- **Un proyecto:** es un conjunto de actividades concatenadas, constituye la unidad de un programa y puede realizarse con independencia de otros proyectos.
- **Un programa:** conjunto de proyectos coordinados entre sí, forma parte de las acciones a realizar para lograr los objetivos del plan al que correspondan.
- **El plan:** se entiende como el aspecto global de todas las actividades, como un conjunto organizado de objetivos, instrumentos y recursos para lograr un fin deseado.
- **La planificación:** máximo grado de generalidad, completo y coherente.

La planificación permite identificar y analizar sistemáticamente las oportunidades y amenazas actuales y que pueden surgir en el futuro, los cuales combinados con otros datos importantes proporcionan la base para que los actores sociales tomen mejores decisiones en el presente para aprovecharse de las oportunidades y evitar las amenazas. Planificación significa diseñar un futuro deseado para las necesidades recreativas en la comunidad, en concordancia con los cambios que se van produciendo en el entorno.

1.3 La recreación como forma de utilización en el tiempo libre.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de

una comunidad, al ejecutar actividades creadoras que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación, esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de como sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general, más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”².

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos, la recreación tiene una connotación placentera, para otros, es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo-artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrout (1966) plantea: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con

² Dumazedier, Jofre (1971) Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.

tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición, vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social”³.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”⁴.

1.3.1- El tiempo libre como parte del tiempo social

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de la sociedad. Con la creación del INDER, el deporte cubano se caracteriza por llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el año 1959, haciendo realidad que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación fueran derecho del pueblo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales:

³ Overtrut, Harry. A. (1966)

⁴ Pérez A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos.

el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?, ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello. Es curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

1.3.2- El tiempo libre: una problemática social actual

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente por lo que sociólogos, psicólogos y otros mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas, no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), afirma: "Por tiempo libre, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones"⁵.

Otro de los conceptos analizados en la literatura plantea que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas".

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo a su vez premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad"⁶.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en

⁵ Grushin, B. (1966) Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

⁶ Zamora, Rolando y García, Maritza (1988) Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población La Habana Editorial Ciencias Sociales.

combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizada sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que la revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a los jóvenes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los jóvenes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, “el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable”⁷ (Powel, 1988).

Así podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. O. G. Petrovich (1980), consideró a este como una “riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad”⁸.

En este sentido, Marx (1866), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, “la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/ desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas”⁹.

⁷ Powel, 1988

⁸ O. G. Petrovich (1980). El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad

⁹ Marx .K (1866) “Contribución a la crítica a la Economía Política”. Editora Política, La Habana.

Atendiendo a estas funciones, la autora de la investigación asume como tiempo libre al conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo, donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo, sino en como la emprende el sujeto, ya que es él, quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad, es considerada como recreativa.

1. 4 Valor social y uso del tiempo libre

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual, se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro, despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales, incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasa tiempo, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

1.4.1 Presupuesto de tiempo y tiempo libre

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), “el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo”¹⁰.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características

¹⁰ García, Maritza y Zamora, Rolando (1988) Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población La Habana Editorial Ciencias Sociales.

climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social.

1.5 Recreación física en el consejo popular

El consejo popular es la estructura socio-política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los consejos populares, las Escuelas Comunitarias, las cuales deben proyectar el desarrollo de la misma. En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el consejo popular.

Dentro del sistema organizativo de la comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización, control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los jóvenes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como “formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente por sí mismos, por su propia valía”¹¹.

¹¹ Salvador Giner (1995)

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros. Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- “Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- Compartir intereses, sentimientos, creencias y actitudes.
- Residir en un territorio específico.
- Poseer un determinado grado de organización”¹².

Y la definición dada por María Teresa Caballero Rivacoba (2004) como: “los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas”¹³.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones de estas entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su

¹² E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994)

¹³ María Teresa Caballero Rivacoba (2004). Intervención Comunitaria.

localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez, sin embargo es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

En esta comprensión se hace válida la idea de que para promover auto desarrollo comunitario es indispensable considerar la gama de deberes sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que podemos citar los referentes filosóficos, económicos, políticos, psicológicos, entre otros.

El **consejo popular** es el tipo de organización que agrupa una zona urbana, investida de autoridad para el desempeño de sus funciones, representa a la demarcación de donde actúa y a la vez representa a los órganos del Poder Popular del territorio, trabaja activamente por la eficiencia en el desarrollo de las actividades de producción y los servicios y para la satisfacción de las necesidades asistenciales, económicas, culturales y sociales de la población, promoviendo la mayor participación de esta y las iniciativas locales para la solución de sus problemas, se constituye a partir de los delegados elegidos en las circunscripciones, pertenecen los representantes de los órganos de masas y las instituciones más importantes de la demarcación.

1.6 Caracterización de la comunidad

El análisis del proceso de desarrollo permite pasar al examen de las cuestiones fundamentales en torno al término comunidad, pues este, como fue reconocido después de la segunda guerra mundial, tiene lugar a nivel local, comunitario, vinculado a la cooperación, la cual ha debido ser el pilar fundamental de todo el

edificio cultural de la humanidad, forma parte de su esencia y hace de ella un factor de transformación y de interiorización constante.

La existencia de las comunidades es tan antigua como el hombre mismo y tiene su origen en la época del régimen de la comunidad primitiva. En ese período aparece la cooperación y la solidaridad como un modo de producción de tipo comunal, de distribución equitativa y de satisfacción de las necesidades colectivas. La actividad era comunitaria y la relación privilegiada era de igualdad.

En la filosofía antigua el término comunidad fue tratado en el sentido de asociación, integración de grupo. En la edad media el mismo fue relacionado con la existencia vivencia de los grupos humanos en la fe y la creencia en lo sobrenatural. En cambio, en la sociedad capitalista hasta fines del siglo XIX fue asumido para indicar la forma de vida social caracterizada por un nexo orgánico, intrínseco entre sus miembros. A partir de esta etapa, el término comunidad es adoptado por la sociología, entendido como todo lo confiado, íntimo, vivo en su conjunto, por el individuo y la familia y unidos desde el nacimiento, para el bien o para el mal. En el siglo XX y en el presente, la sociología contemporánea ha ido transformando el significado del concepto de comunidad, asociándolo al sentido de relaciones sociales de tipo localista, en las cuales se vive y se comparte.

En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran más su atención o hace mayor o menor énfasis en determinados aspectos, en dependencia del objetivo fundamental de estudio y de la disciplina desde la cual se aborda. En este sentido, diferentes ciencias han aportado su visión de la comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su objeto de estudio.

Muchos son los estudiosos que coinciden en expresar que la comunidad es un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad, señalando al grupo como la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Violich, F. establece el siguiente concepto sobre comunidad: “grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si”¹⁴.

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar.

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Clasificación de comunidad:

- * Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.
- * Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.
- * Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

1. Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

¹⁴ Violich, .F.: Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989.

3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

El concepto de comunidad se puede referir a un sistema de relaciones psicosociales, un agrupamiento humano, un espacio geográfico. Literalmente, el término comunidad significa cooperación, congregación, asociación, relación.

En un sentido amplio, el término comunidad aborda unidades sociales con características que le dan cierta organización dentro de un área determinada, puede abarcar todos los aspectos de la vida social, un grupo local lo bastante amplio como para contener todas las principales interacciones, todos los status e intereses que componen la sociedad o un grupo cuyos integrantes ocupan un territorio dentro del cual se puede llevar a cabo la totalidad del ciclo de vida.

Uno de los elementos más importantes en la demarcación de la comunidad, es la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad, una nación o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación. La delimitación del tamaño de la comunidad se subordina a un elemento funcional: la cooperación. No existen límites rígidos. Una comunidad posee un tamaño adecuado si existe una estructura potencial capaz de ejercer la función de cooperación, coordinación e integración entre sus miembros.

Esto se refiere a aquellos aspectos que aglutinan sus integrantes y sirven de base a su organización, sus relaciones y movilización en torno a tareas comunes como sujeto social. el término comunidad está asociado a la convivencia de un grupo social en una localidad específica, en relación con los problemas concretos que lo afecta y es percibido por él, pero estos elementos se pueden manifestar en una familia, un grupo o sector, una clase, los alumnos de una escuela o los obreros de una fábrica. Los argumentos anteriores son necesarios para definir una comunidad, pero no suficientes, porque reflejan cualidades de objetos que no permiten diferenciarlos de otros objetos similares, ni lo abarcan en su multitud y complejidad.

El proyecto de intervención comunitaria propicia un desarrollo socio educativo-cultural, porque constituye un esparcimiento, un intercambio de opiniones entre los

miembros del grupo, se trazan nuevas tareas, nuevas metas y objetivos en la vida, aprenden algo útil para la salud física y mental.

Los indicadores que definen una comunidad en el sentido de relaciones de tipo local, son los siguientes:

- Potencial humano, su población como el recurso más importante, propiedades personales y bienes colectivos.
- Zona geográfica determinada, que incluye residencia y donde transcurre la mayor parte de la vida de las personas.
- Aspiraciones, necesidades e intereses comunes asociadas a la educación, salud, cultura, deporte, recreación, medio ambiente y otras.
- Identidad comunitaria.
- Reproducción cotidiana de su vida, principalmente vinculada a relaciones económicas.
- Imagen propia, motivaciones, auto percepción, prejuicios, creencias, hábitos, costumbres, tradiciones, cultura y valores comunes, vinculados al sentido de identidad de la comunidad.
- Sistema más o menos organizado e integrado por otros sistemas, la familia, barrios, parcelas, cuadras y otras formas, el grupo, sector social o clase al que pertenecen, líderes formales y no formales, organizaciones e instituciones sociales, que constituyen la base de la organización social, vinculados a la vida cotidiana, conformando el “mosaico” de la comunidad.

La comunidad es un organismo social influenciado por la sociedad de la cual forma parte, y a su vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas, las familias, los grupos, los líderes formales y no formales, las organizaciones e instituciones, que interactúan, y con sus peculiaridades definen el carácter subjetivo de la comunidad e influyen de una manera u otra en el carácter objetivo, en dependencia de su organización y posición respecto a las condiciones materiales donde transcurren su vida y actividad. En la literatura mundial sobre la teoría comunitaria, aparecen distintas clasificaciones en cuanto a las clases o tipos de comunidades. La mayoría coincide en considerar dos tipos fundamentales de

comunidad desde el punto de vista de la interacción y la reproducción de las condiciones de vida:

Comunidad urbana: se caracteriza por la convivencia de población en la ciudad. Viven en general de la venta de la fuerza de trabajo, el empleo en la industria, la prestación de servicios y de la economía informal. Existe fuerte presencia de valores culturales, familiares y de arraigo. Las relaciones son relativamente intensas en dependencia de las particularidades de la comunidad, su historia, dimensiones, grado de desarrollo, entre otros aspectos.

Los **recursos** constituyen uno de los elementos fundamentales de las comunidades de base, determinantes para su desarrollo. Incluye los recursos humanos, la población que abarca la comunidad, como el recurso más importante, las propiedades personales y bienes comunes de la comunidad.

El **elemento geográfico** refiere lo físico espacial de la comunidad (extensión, topografía, clima, límites relativamente precisos y ubicación), que influye decisivamente en la identidad de los habitantes con la comunidad. La estructura geográfica determina en cierto grado el acceso a las vías y medios de comunicación y el escenario donde se relacionan los aspectos histórico-cultural, y valorativos de la identidad comunitaria.

Lo **social-físico** abarca los aspectos medioambientales, asociados a la convivencia y participación de las instituciones, organizaciones y entidades ubicadas en la comunidad, entre ellos, la familia, las instituciones y organizaciones sociales de base, entidades económicas, de servicios, de producción, de salud, de saneamiento ambiental, educativas, viviendas, espacios físicos y otros, que coexisten en estrecha relación con el resto de los elementos de la comunidad.

El **aspecto socio-económico** incluye la actividad económica y productiva de los sectores sociales de la comunidad, de las personas, de las familias y grupos que allí se relacionan. Se refiere básicamente al proceso de producción y reproducción cotidiana de los intereses y necesidades de la población comunitaria. Este proceso material de producción genera una red de interacciones, generalmente primarias, no sólo de producción y consumo, sino además de reproducción biológica de la especie

humana que garantiza la continuidad y revitalización permanente de la población comunitaria y este proceso determina, en última instancia, las relaciones ideológicas. Lo **histórico-cultural** se refiere a las tradiciones, costumbres, hábitos, creencias, mitos y otros elementos ideológicos, asociados básicamente a la identidad de la persona o grupo con la comunidad. La identidad abarca el sentido de pertenencia y a la vez de compromiso y defensa de la comunidad, su historia, su cultura y sus valores. Este aspecto refleja la fortaleza y la integración de las estructuras de base de la comunidad.

El **elemento socio-educativo** representa las prácticas educativas que se realizan en la comunidad, muy vinculado a los programas y propuestas del Sistema Nacional de Educación y otras vías no formales, de instrucción y educación comunitarias y la influencia de la sociedad. En este aspecto un papel importante le corresponde a la familia, donde se inicia la preparación para la vida, y a la escuela, que brinda niveles de conocimiento, educación y cultura, en la formación de los individuos. Incluye la influencia que sobre ella ejercen los medios de información y comunicación y el conocimiento de la comunidad. La educación en la comunidad debe centrar la atención principal en el hombre, en sus dimensiones personales, singularidad, originalidad, autonomía, libertad de opción y trascendencia; enfatiza en el desarrollo y rescate de la cultura, los valores y compromisos e identidad con la comunidad, con sus éxitos y sus dificultades, en una actitud responsable, aptos para enfrentar los nuevos retos, como sujetos activos para el cambio.

1. 7 Fundamentos biológicos, psicológicos, sociológicos

Siguiendo las consideraciones y los criterios de ¹⁵A. Amador Martínez (1989) el autor realizó la caracterización de los jóvenes de 18 a 20 años y la resume en los siguientes aspectos:

- **Vocabulario:** el vocabulario en estas edades se va ampliando con la ayuda de los textos.
- **Motivación ante el estudio:** en esta etapa la motivación por aprender algo nuevo es elevada, al igual que por conocer aspectos que atañen a la vida y trabajo de los adultos.

¹⁵ Martínez Amador A. (1989)

- **Nivel de inteligencia:** en todas las comunidades existen jóvenes con diferentes índices de inteligencia. Aquellos que su desarrollo promedio son aceptables, son capaces de adaptarse a las nuevas situaciones y asimilar conocimientos complejos, más aún si están concebidos didácticamente y van acompañados de ilustraciones que facilitan su comprensión.
- **Reacción ante estímulos morales:** los jóvenes sienten placer cuando se les reconoce que hicieron algo bien hecho, o cuando aprenden rápidamente.
- **Reacción ante la novedad:** el nivel de reacción ante lo novedoso es alto, se motiva ante lo nuevo y lo interesante.
- **Rasgos de la personalidad:** en estas edades los jóvenes comienzan a definir rasgos importantes de su carácter y personalidad. Tienen características de ser inteligentes, perseverantes, seguros, francos y sinceros, independientes, alegres y con pensamiento lógico.
- **La memoria:** adquiere un carácter más conciente y lógico, vinculándose cada vez más con el pensamiento, lo que hace al adolescente más apto para apropiarse de un cúmulo mayor de conocimientos usando para ello procedimientos lógicos.
- **La imaginación:** se desarrolla considerablemente.
- **El pensamiento:** puede alcanzar un desarrollo elevado, apareciendo el pensamiento teórico utilizando formas del pensamiento abstracto tales como símbolos, fórmulas, etc.

Fundamentos biológicos

La recreación física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los jóvenes.

Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico

- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del Tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

En ello se pueden observar otras particularidades anatomofisiológicas como son:

- Continúa el crecimiento corporal y óseo.
- Aumenta la musculatura y la fuerza.
- Continúa el proceso de osificación del esqueleto.
- Se normaliza la relación masa del corazón vasos sanguíneos.
- Se estabiliza la presión arterial y frecuencia del pulso.
- Concluye el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad analítica - sintética del cerebro.
- Aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma, propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.
- Mejora de la estabilidad analítica sintética.

Desarrollo motor en la juventud

- Receso de las alteraciones en la dinámica motriz.
- Economía en los movimientos y esfuerzos.
- Se acentúa la rapidez, aumenta la fuerza.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Aumenta la presión y fluidez.
- Aparece la especialización y el entrenamiento sistemático.
- Se eleva la motivación por la estética y la condición física del cuerpo.
- Es renovador, ante todo deporte extremo nuevo.

En esta etapa se desarrolla el pensamiento reflexivo, vinculado con capacidades especiales, se hacen valoraciones críticas y se emiten juicios según criterios propios,

aumenta manifestaciones activas del pensamiento teórico-conceptual, expresados en los análisis generalizaciones, explicaciones casuales.

En esta etapa el ritmo de crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta. Continúa el proceso de osificación del esqueleto, el cual debe concluir aproximadamente entre los 24-26 años.

Los músculos incrementan la fuerza, lo que repercute, especialmente y de manera positiva, en la capacidad física de fuerza.

En esta etapa, el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su intersección en la sociedad. La proyección hacia el futuro, el proyecto de la vida futura, la formación, la formación de la concepción del mundo, se convierte en los principales resortes del desarrollo en la etapa.

Concluye el desarrollo del sistema nervioso central, mejorando significativamente la actividad analítico –sintética del cerebro, aumenta la masa encefálica y se hace mas compleja su estructura lo que propicia un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación.

Situación social del desarrollo.

Condiciones externas:

En esta etapa, el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Apareciendo la inserción a múltiples grupos, incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Ocurren nuevos deberes y exigencias sociales, entre los más relevantes se encuentran: la obtención del carné de identidad, el derecho al voto, la incorporación a organizaciones sociales y políticas, el poder iniciar una vida laboral, la posibilidad de ser juzgados por las leyes que rigen en el país, así como de contraer matrimonio.

Al incrementarse las exigencias, se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también niveles de independencia.

Condiciones internas:

Área cognoscitiva: es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

Atención

Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo se intensifica la atención voluntaria, produciéndose también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención, encontrando a un joven capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo, pero es importante.

Se dan mayores posibilidades de concentración y distribución, manifestándose sobre todo cuando la actividad de estudio y otras importantes están bien organizadas, entonces pueden mantener de forma consciente y de manera prolongada la estabilidad y la intensidad de la atención. Igualmente cambian, con relativa facilidad, su atención de una actividad a otra, aumentando significativamente la capacidad de dirigir la conciencia hacia los objetos necesarios, los cuales deben estar en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza el joven.

Memoria.

Se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Utilizan de forma consciente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueve la memoria racional con los recursos mnemotécnicos, que facilitan el logro de una memorización buena, rápida y con sentido. Aún consideran que lo comprensible por ellos es lo que hay que recordar y eso repercute en la solidez de los conocimientos.

Imaginación.

Se desarrollan intensamente los dos tipos de imaginación; la reconstructiva y la creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida, muchos de ellos relacionados con el arte, pues los jóvenes se encuentran reflejados en personajes de libros, películas y obras teatrales, por eso aparecen también intereses por la poesía.

Pensamiento.

Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Aumenta la manifestación activa del pensamiento teórico-conceptual, expresado en los análisis, generalizaciones, explicaciones causales, así como en la fundamentación de demostraciones y conclusiones.

Aparecen las manifestaciones de un pensamiento científico donde el joven no sólo da soluciones a problemas, sino que también es capaz de hallar y plantear problemas.

Motivación.

En esta edad aparece la elaboración consciente por parte del joven de los principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando así un nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad. Mención especial merece el desarrollo de la motivación hacia la profesión o actividad laboral escogida; que decide en buena medida las características de su vida futura.

La manifestación de la concepción del mundo, refleja el resultado del desarrollo psicológico precedente y especialmente, como dijera L. I. Bozhovich, “de la necesidad de autodeterminación del joven”¹⁶, condicionada esencialmente por su posición social y el desarrollo del pensamiento lógico.

Es justo señalar la presencia de una jerarquía motivacional con mayor participación de la conciencia en la toma de decisiones y en la elaboración de planes y proyectos.

Emociones y sentimientos.

Aumenta la complicación y profundización de las vivencias emocionales expresadas en el control y la regulación, disminuyendo la impulsividad de las mismas, aumentando la estabilidad de los estados de ánimo ante hechos casuales.

También en esta edad aparecen emociones y sentimientos muy vinculados con el deseo de tener un amigo, con el cual establecer una relación ante todo seria, donde reine la unidad de criterios, gustos e intereses.

Es un período propicio para potenciar el trabajo grupal en la enseñanza, y en otras actividades extradocentes, todo lo cual contribuye a enriquecer y estabilizar la vida emocional de los jóvenes.

¹⁶ L.I. Bozhovich La personalidad y su formación en la edad infantil. investigaciones psicológicas Ciudad de La Habana, Editorial pueblo y educación.

Voluntad.

Existe una madurez creciente, expresada en el desarrollo de las cualidades volitivas, tales como: la decisión, valentía, entereza y dominio de sí mismo; destacándose de esta manera posibilidades ejecutivas cualitativamente superiores.

Está claramente manifiesta la superación consciente de los obstáculos y dificultades, autorregulando de esta forma y en tal sentido la conducta, con aciertos indiscutibles.

Aparece una necesidad básica relacionada con la proyección hacia el futuro encaminado fundamentalmente hacia:

Aspiraciones: planes y proyectos de acción que permiten la autorregulación de la conducta en las direcciones de las metas.

Autovaloración: conocimiento de su identidad adecuada o inadecuada.

Intereses: como motivación específica hacia diferentes esferas de actuación, en particular hacia el estudio de una profesión específica.

Valores: son aquellas formaciones psicológicas que le posibilitan al joven valorar y orientar su relación con el mundo que le rodea, con los semejantes y consigo mismo. Los valores forman parte del desarrollo moral, en tanto hay un desarrollo de conceptos morales, una elaboración individual de puntos de vista sobre la asimilación de las reglas y concepciones morales, en fin, las reglas que deben seguir son las que sirven para hacer el bien, evitando el mal.

La selección profesional: donde hay que considerar la orientación profesoral.

El sentido de la vida: ¿Qué yo aspiro? ¿Qué voy hacer en el futuro?

En estas edades aparecen nuevas formaciones psicológicas tales como:

- Puntos de vista propios.
- Aparecen principios.
- Se desarrolla la autodeterminación.
- La selección profesional.
- Selección de la pareja.

Relaciones interpersonales en la juventud

- Se multiplican las amistades (tolerancia).
- Se considera la amistad como el primer afecto profundo.
- Aumenta el colectivismo.

- Se expresan volitivamente los intereses cognoscitivos y a diferentes esferas de la vida.
- Desarrollo de amplia participación en la vida social y política.
- Se amplían las relaciones amorosas.
- Se aceptan las responsabilidades en los estudios, familia y labores.

La caracterización psicológica de los jóvenes está determinada por:

- En esta etapa culmina el proceso de formación de la personalidad.
- Jerarquizan los motivos.
- Muestran una autorregulación en su comportamiento.
- Aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz.
- Surge nuevamente una etapa culminante, caracterizada por la economía de los movimientos y los esfuerzos.
- Período de excelente rapidez para el aprendizaje.
- Rasgos masculinos fuertes y los femeninos suaves.
- Aumenta la fuerza muscular y la resistencia física.

Dimensión socio-sicológica (indicadores):

- Grado del cumplimiento del plan de acción de la comunidad.
- Nivel de satisfacción de las necesidades espirituales de la población.
- Grado de participación de organismos y organizaciones integradas en el cumplimiento del plan de acción.
- Nivel de empleo en la comunidad.
- Situaciones e indisciplinas sociales, delitos, medidas para enfrentarlos.

Dimensión educacional (indicadores):

- Nivel de escolaridad promedio de la comunidad.
- Alumnos desvinculados del sistema nacional de enseñanza menores de 17 años.
- Vínculo de escuela-familia-comunidad.

Dimensión salud (indicadores):

- Existencia de posta médica y/o médicos de la familia.
- Permanencia del personal de salud.
- Oferta de medicamentos en la comunidad.

Dimensión cultural (indicadores):

- Cumplimiento de los convenios educación-cultura.
- Cumplimiento de las actividades culturales para el uso del Tiempo libre y la recreación en las comunidades.

Dimensión ambiental (indicadores):

- Número de micro vertederos.
- Existencia del servicio de recogida de desechos sólidos.
- Limpieza y embellecimiento de la comunidad.

Dimensión defensa territorial (indicadores):

- Funcionamiento del sistema único de vigilancia y protección.
- Participación de los pobladores de la comunidad en las actividades de la defensa.

Dimensión servicios (indicadores):

- Ofertas en unidades comerciales o a través de ferias en puntos móviles o fijos.
- Calidad de la oferta.

Pero en el ámbito deportivo recreativo es insuficiente el establecimiento de parámetros concretos que definan los indicadores siguientes:

- Funcionamiento del consejo voluntario deportivo
- Calidad y sistematicidad de los equipos deportivos de la comunidad.
- Mantenimiento y utilización de áreas para el deporte y la recreación.
- Celebración de torneos de corta y larga duración con recursos comunitarios.
- Desarrollo de festivales deportivo-recreativos.
- Celebración de actividades propias de la idiosincrasia de la comunidad.
- Opciones para el uso del Tiempo libre y la recreación de la comunidad.
- Cumplimiento del programa de recreación de la comunidad.

1.8 Características que sustentan el plan de actividades físicas-recreativas propuesto.

¹⁷Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel, Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello la investigadora después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan

¹⁷Del Toro Miguel en el diccionario Larousse

de actividades físicas recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

¹⁸El plan de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

e. **Enfoque Socio-Político:** basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y

¹⁸Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos.

actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físicas recreativas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- _ Plan quincenal
- _ Plan anual (calendario)
- _ Plan trimestral (temporada)
- _ Plan mensual
- _ Plan semanal
- _ Plan de sesión

b. Según la edad de los participantes

- _ Plan infantil
- _ Plan juvenil
- _ Plan de adultos
- _ Plan para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

- _ Plan de uso único
- _ Plan de uso constante.

Instrumentación y aplicación del plan

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PLAN RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales
 - Específicos
 - Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.
 - Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.
- Las características a tener en cuenta el plan de actividades físicas recreativas:

EQUILIBRIO

Entre las diferentes actividades: el plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: posibilita la participación de los adolescente (13-15 años)
- Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos

y necesidades.

- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

FLEXIBILIDAD

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992¹⁹) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la mas amplia y

¹⁹Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992¹⁹)

profunda.

Conclusiones parciales del capítulo primero

En este capítulo se estableció el marco teórico y metodológico que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, aprovechamiento del tiempo libre, actividades físicas recreativas, grupo pequeño, comunidad, y otros.

La determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos nos permitirá estructurar un plan de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de la circunscripción #176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

CAPÍTULO II: CARACTERIZACIÓN DEL ESTADO ACTUAL DE LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 176, PERTENECIENTE AL CONSEJO POPULAR “CELSO MARAGOTO LARA” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

En este capítulo se realiza una caracterización breve de la comunidad y la muestra objeto de estudio, en la que se determina el presupuesto tiempo y el tiempo libre, a partir de cuyos datos se fundamenta la propuesta de un plan de actividades físicas recreativas para los jóvenes de 18-20 años de la circunscripción #176 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

2.1 Caracterización de la comunidad estudiada

El consejo popular lleva el nombre de “Antonio Celso Maragoto Lara”, mártir pinareño nacido el 9 de enero de 1928, hijo de Roselino Maragoto y de Teresa Lara, cursó sus estudios primarios en la Anexa a la Normal de Pinar del Río y los secundarios en el instituto de Segunda Enseñanza donde ya participa en las luchas estudiantiles.

Sentía afición por la aviación y la mecánica automotriz. Abandona sus estudios en el tercer año del instituto y se incorpora a trabajar en una línea de ómnibus propiedad de su padre y cubría la ruta de Pinar a las Minas Santa Lucía.

Años más tardes se incorpora a trabajar como agente de entidad general de motores de una compañía Americana, que radicaba en La Habana dedicándose al traslado de armas, dinamitas, detonantes, mechas fulminantes, eléctricos y hasta de un equipo conocido por Explosor, junto a Gerardo Medina Cardentey, su amigo, participa en diversas operaciones de entrada y traslado de armamentos por la costa sur pinareña y en distintos lugares entre ellos en una casa del Reparto Vélez donde se engrasaban y se limpiaban las mismas .

Estas operaciones se interrumpen pues Celso tiene un accidente donde pierde la mano derecha, por la explosión de una granada, el mismo no se detiene y en múltiples prácticas realizadas en el municipio de Viñales se convierte en un hábil tirador.

Fue descubierto y apresado a principios de 1955 cuando se disponía a partir por primera vez a los Estados Unidos, fue absuelto por falta de pruebas y continúa

realizando acciones a favor del Triunfo de la Revolución, hasta que al fin en octubre de 1955 logra partir al exilio donde se incorpora a las primeras células del movimiento 26 de Julio, se traslada a México participando en las preparaciones de tiro junto a los guerrilleros, fue encarcelado y acusado de contubernio con Fidel, tras la salida del Yate Granma regresa a Cuba para incorporarse en el clandestinísimo en la sierra pinareña apoyando a Fidel el 13 de Abril de 1957, fue delatado nuevamente y batiéndose a tiros encima de una azotea es acribillado a balazos en la madrugada del 24 de Septiembre de 1957.

En la actualidad:

-El consejo popular en el municipio Pinar del Río, se ubica al noroeste de la ciudad, entre la calle San Juan y el Km. 2 ½ de la carretera Luís Lazo, limitando al norte con el consejo popular Jagüey Cuyují, al sur con los consejos populares Cuba Libre y Hermanos Barcón, al este con el consejo popular Capitán San Luís y al oeste con el consejo popular Jagüey Cuyují.

-Fue creado el 12 de agosto de 1992 y cuenta con una extensión territorial de 1455 hectáreas y una población de 22224 habitantes distribuidos en 20 circunscripciones del Poder Popular, con una densidad poblacional de 152,8 habitantes por Km.²

Cuenta con 64 entidades de producción y servicios.

2 Círculos Infantiles.

4 Escuelas primarias

1 Secundaria Básica.

30 Consultorios Médicos.

1 Policlínico de Especialidades.

1 Casa de atención al diabético.

1 Hospital Pedriático "Pepe Portilla".

1 Hogar Materno con sede de Universidad Municipal de Medicina.

1 Sala de rehabilitación del Raúl Sánchez.

16 Bodegas.

2 Centros de Elaboración.

La sede del Poder Popular Provincial.

La CTC Provincial y Municipal.

Los CDR Municipal.

Como centros económicos de mayor importancia están

- La Empacadora Venegas
- La delegación provincial de recursos hidráulicos
- La delegación provincial de flora y fauna.
- Los centros provinciales y municipales de materias primas.
- La Panificadora de hielo.

En el orden interior cuenta con

La unidad provincial de la PNR, con 3 sectores de la policía.

4 áreas de atención para el control militar

El DTI provincial.

La unidad de Carne de Identidad.

Desde el punto de vista político social

23 Zonas de los CDR, los que agrupan 239 organizaciones de base.

24 Bloques de la FMC, con 135 delegaciones.

18 Asociaciones de Combatientes de la Revolución Cubana, los que se agrupan en 425 miembros.

18 Núcleos zonales.

Desde el punto de vista cultural posee

1 Palacio de la computación, inaugurado por el Comandante Jefe Fidel Castro Ruz.

1 Joven club de computación.

2 Salas de video.

1 Archivo provincial de historia.

Las sedes de los Economistas y Juristas

El Centro Recreativo Infantil de Pioneros Paquito González.

Desde el punto de vista cultural

1-Cuenta con un grupo de aficionados.

2-Con tres Proyectos Comunitarios.

- “Laúd y Guayabera”.
- “Patio eco cultural”
- “A Orillas del Guamá”

Repartos Residenciales -3

1-El 30 de Noviembre.

2-Celso Maragoto.

3-Lázaro Acosta.

En la agricultura urbana: cuenta con el plan Cabra, de Referencia Nacional huerto intensivo de la Cabaña (donde se producen los condimentos que se venden en los puntos de venta), El Jardín Botánico, candidato a referencia nacional, (con un área de frutales y muestra de la flora endémica de la provincia y del país), y un patio particular “El Patio de Marilín” candidato a referencia nacional y en vías de aprobación como proyecto comunitario, además cuenta con: 17 centros porcinos, 99 productores independientes los que procesan más de 100 hectáreas de tabaco, de viadas, hortalizas, vegetales y frutales, los que se distribuyen en los tres puntos de ventas en el consejo mercados estatales.

Desde el punto de vista deportivo: cuenta con un combinado deportivo, que tiene 92 trabajadores, 9 deportes, 17 profesores, 12 masificadores, 20 Círculos de Abuelos, 5 Gimnasias Aerobias, 2 grupos de Obesos, 2 de Asma, 2 de Diabéticos, 6 Hipertensos con 2 en centros de trabajos, 1 Gimnasia al Aire Libre, 5 Terrenos de Baloncesto, 4 Terrenos de Voleibol, 1 Terreno de Béisbol.

2.2-Características y estructura del grupo de jóvenes motivo de Investigación.

La muestra escogida corresponde a 41 jóvenes de la circunscripción # 176 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río, comprendidos en las edades de 18 a 20 años, 16 del sexo femenino que representa un 39%, 5 de ellas son amas de casa para un 12.1%, 5 vinculadas al trabajo para un 12.1% y 6 vinculadas a centros de estudios para un 14.6%, son masculinos 25 que representan un 60.9%, 10 vinculados al estudio para un 24.3%, 13 al trabajo que representan un 31.7%, predominando la raza negra en ambos sexos; su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal. 39 de ellos que representa un 95.1% viven en hogares favorables mostrándose cariñosos con su familia y aceptando responsabilidades como integrantes de los mismos, 2 de ellos que representan un 4.8% son hijos no deseados y a su vez

desvinculados del estudio y el trabajo, dedicándose a otras actividades de carácter ilícito.

A pesar de tener algunos aspectos negativos se puede expresar que tienen buenos sentimientos y están integrados en la sociedad, se constato que sienten amor por el deporte y por la práctica de las actividades físicas.

2.3- Resultados de las observaciones.

Después aplicada la observación (Anexo No. 1) a 8 actividades organizadas para los jóvenes en la circunscripción # 176 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río, en el período abril - diciembre de 2010 se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como son, 4 festivales deportivos recreativos (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), 2 torneos populares de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y 2 actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y un torneo relámpago de juego de mesa y tablero.

Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la circunscripción.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los jóvenes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

Activi	Ele	Parámetros					
		B	%	R	%	M	%

8	a- Idoneidad de lugar	2	25	3	37	3	37
	b- Participación	2	25	5	62	1	12
	c- Calidad	1	12	4	50	3	37
	d- Aceptación	4	50	2	25	2	25

2.4- Resultados de la entrevista.

La entrevista (Anexo No.2), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en la circunscripción #176 del consejo popular Celso Maragoto Lara, arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneo y no planificadas.
- No se domina las actividades de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
- Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
- Se determinó que los jóvenes también necesitan de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad ya que muestran insatisfacción con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas. De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

2.5- Resultados de la encuesta No. 1.

De los 41 jóvenes a los que se les aplicó la encuesta No.1 (Anexo No. 3), solo el 29% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en la circunscripción # 176 del consejo popular Celso Maragoto del municipio Pinar del Río. (Tabla No.2), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

TABLA NO.2- CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES OFERTADAS.

Muestra	Conocen las Actividades que se			
	Sí	%	No	%
41	12	29	29	71

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los festivales deportivos recreativos (85.3%), los juegos de mesa (41.4%) y los torneos deportivos (20%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3.

Tabla No.3.- Organización y frecuencia de las actividades recreativas en el consejo popular. Resultado de la encuesta. No. 2

Actividades	Organiza		Frecuencia				
	Cifra	%			Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	4	9.7				-	4
• Planes de la calle.	5	12.1			-	-	5
• Torneos deportivos.	10	24.3					10-
• Festivales deportivos	35	85.3			-	35	-
• Juegos de mesa.	17	41.4				5	-
• Maratones.	3	7.3			-	-	3
• Simultáneas de Ajedrez	9	21.9			-	-	9
• Competencias de Bicicleta	2	4.8			-	-	2

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de

participación, resaltan la mensual, en los Festivales Deportivo Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Planes de la Calle, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (78%), competencias mini fútbol (68%), juegos tradicionales (53%), planes de la calle (36%), actividades históricas (36%), actividades socio culturales (12%) y actividades medioambientales (36%) La (Tabla No.4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

TABLA NO.4- PREFERENCIAS RECREATIVAS.

Muestra	Actividades	Total	%
41	Torneos Populares	32	78
	Competencias de Mini-fútbol	28	68
	Juegos tradicionales	22	53,6
	Planes de la Calle	15	36
	Actividades históricas	15	36
	Actividades socio culturales	5	12
	Actividades medioambientales	15	36

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la planificación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los jóvenes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

2.6- Análisis del plan de actividades de la comunidad.

El Combinado Deportivo en la que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente con un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa

estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río (Ver Programa de la Comunidad).

Partiendo de este conjunto de actividades dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los jóvenes.

Partiendo del análisis del conjunto de actividades se denota una planificación con un carácter general, pero queda en duda la acumulación en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etéreos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la preparación de los especialistas.

Por otra parte, no existen actividades diversas tales como físicas, culturales, medio ambientales que contribuyan a la elevación de una cultura general integral.

2.7- Estudio del presupuesto de tiempo.

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos jóvenes, los días entre semana, en cada una de las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 5. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,80minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela, centros de trabajos, instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. Ya aparece la existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, pues en estas edades ya aparecen ciertos compromisos sociales, y

algunos compromisos y responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un promedio de tiempo libre de 6 horas.

TABLA NO. 5- DISTRIBUCIÓN DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO (DÍAS ENTRE SEMANA) DE LA MUESTRA ESTUDIADA. (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
41	Trabajo o Estudio	6:00
	Transportación	0:80
	Necesidades Biofisiológicas	8:00
	Tareas Domésticas	2.00
	Actividades de Compromiso Social	1.20
	Tiempo libre	6.00

Los jóvenes realizan, como promedio, en esas 6 horas, de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla 6, se observa un buen número de actividades, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

TABLA NO.6- PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
41	Ver Televisión	1:00
	Ir a fiestas	0:30

	Escuchar música	0:40
	Estudiar	0:60
	Practicar deportes	0:40
	Pasear	0:30
	Conversar	1:30
	Juegos de Mesa	0:40
	OTRAS	1:30
	TOTAL	6.00

2.8- Análisis de la aplicación de las técnicas de Intervención comunitaria.

El Forum comunitario: se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la realización de las actividades físicas recreativas del consejo popular sobre todo para la muestra investigada los jóvenes de 18 -20 años, la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los jóvenes , a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los jóvenes .

En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de Informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR; FMC; PCC y el delegado del consejo popular). Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físicas recreativas para los jóvenes.

Conclusiones parciales del segundo capítulo

Valorando estos resultados, podemos apreciar como en el plan que se lleva cabo en la comunidad esta deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades, lo que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.

La información recopilada revela la necesidad de buscar alternativas, a partir de las realidades de la comunidad, que promuevan la motivación y participación activa de los jóvenes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y diversa.

CAPÍTULO III: PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DEL CONSEJO POPULAR CELSO MARAGOTO LARA

3.1. Plan de actividades físicas-recreativas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años de la circunscripción #176 del consejo popular Celso Maragoto Lara: **“Por una recreación sana en la comunidad”**

Introducción: la implementación del plan de actividades físicas - recreativas se hace con el propósito de utilización de el tiempo libre de los jóvenes de la circunscripción #176 del consejo popular Celso Maragoto del municipio de Pinar del Río de las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria.

Objetivo general: crear una cultura comunitaria a través de un plan de actividades, físicas recreativas donde la población goce del disfrute de las mismas encaminadas a elevar la autoestima de la población jóvenes de la circunscripción #176 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río.

Objetivos específicos:

1. Lograr una atención integral en los jóvenes de 18-20 años incrementando la participación de los mismos en las actividades recreativas planificadas.
2. Diversificar la práctica de las actividades recreativas de tiempo libre, con relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes en la circunscripción.
3. Lograr que en la circunscripción se haga una buena planificación de las actividades atendiendo los gustos y preferencias de los grupos etéreos.

Generalidades del plan: el plan consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano donde la población joven disfrute de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo mas necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del plan ningún grupo etéreo, por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se planifiquen.

Plan de actividades físicas – recreativas.

No.	Actividad	Lugar	Hora	Día de semana
1	Maratón Popular.	Circunscripción #176	5-8pm	miércoles
2	Encuentros de juegos pre - deportivos	Circunscripción #176	5-8pm	martes
3	Festivales deportivos recreativos	Circunscripción #176	5-8pm	jueves
4	Actividades de juegos tradicionales variados	Circunscripción #176	5-8pm	viernes
5	Actividades culturales recreativas	Circunscripción #176	5-8pm	sábado
6	Plan de la calle	Circunscripción #176	9-12 a.m.	domingo
7	Juegos de Mesa	Circunscripción #176	4-8pm	domingo

Descripción de las actividades

Actividad No1: Maratones Populares

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en este caso la joven.

Desarrollo de la actividad: consiste en realizar un desplazamiento en un tramo seleccionado, ya sea corriendo o caminando con una ropa adecuada, pueden participar ambos sexos.

Reglas: -No deben salirse de los límites señalados.

-Siempre llegar a la meta.

Actividad No2: Encuentros de juegos pre- deportivos

Objetivo: mayor participación en estas actividades.

Desarrollo de la actividad: debe establecerse reglas dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica de algunos elementos del reglamento deportivo de cada deporte combinando con la forma recreativa, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona siempre representado por un director.

Propuestas de juegos pre – deportivos a utilizar.

Fútbol en círculo

Materiales: balón de fútbol.

Desarrollo de la actividad: Los jugadores se forman en círculos frontal interno con dos pasos de espacio entre jugador y jugador, la portería esta representada por toda la línea circular que ha de ser superada por un jugador en el centro. Los jugadores del círculo tratan de impedirlo aguantando el balón, de acuerdo al modo fijado previamente, cada jugador defiende el espacio a su lado derecho.

Al principio se permite el atrape del balón y la defensa con todo el cuerpo. Más tarde se atrapa el balón con dos manos. Los tiros solo se pueden hacer hasta la altura de los hombros.

Cuando el jugador central ha logrado un gol, lo releva el respectivo jugador del círculo

Reglas:

- Se releva el jugador central cuando logre un gol.
- El jugador central deberá conectar el gol con el borde interno del pie.
- El atrape del balón por el jugador a la defensiva se atrapará con dos manos.

Balón sobre la cuerda

Materiales: balón de voleibol y cuerda

Desarrollo de la actividad: El área se divide con una cuerda tendida a la altura de 1.80-2m a 1m de distancia aproximadamente de la línea media se marca en ambos lados de la línea de saque. Después de haber designado el equipo que inicia el juego, este lanza el balón en forma de saque sobre la cuerda al terreno contrario, de forma tal que le sea difícil su atrape al equipo rival, con el objetivo de que el balón caiga en el piso, y así acumular puntos; pero no se admite sobrepasar la línea de saque. De la misma manera continúa el juego si el rival logra atrapar el balón. Se puede sacar desde el lugar del atrape o avanzar hasta la línea de saque. Para establecer el vencedor, se puede jugar por tiempo o gana el equipo que logre alcanzar primero un número determinado de puntos

Reglas: Se concede un punto positivo al equipo contrario cuando el propio equipo:

- Deje caer el balón
- Lance el balón por debajo de la cuerda, la toque o dé en los postes.

- Traspase la línea de saque al lanzar el balón.
- Toque el balón antes que salga del área propia.
- Traspase los límites del área al atrapar el balón.

Actividad No 3: Festivales deportivos recreativos

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estos van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva y que los mismos puedan ejecutarse en diversas áreas de la localidad.

Desarrollo de la actividad: debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, ceremonia de premiación según los resultados y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad puede estar acompañado de una actividad cultural o una presentación de una tabla gimnástica de la comunidad.

Fútbol cangrejo

Número de jugadores: de 8 a 16

Materiales: balón de fútbol

Desarrollo de la actividad: los equipos se distribuyen a voluntad en sus respectivos campos. Todos los jugadores adoptan la posición de cangrejo para moverse, en marcha de cangrejo en esta posición intentan jugar el balón con los pies y llevarlo detrás de la línea de gol del rival.

Reglas:

- El tocar el balón se sanciona con un tiro libre.
- El despegar las manos del suelo se sanciona con un tiro libre.
- El tiro a puerta no debe sobrepasar la altura de la cabeza.

Quikimbol

Materiales: un balón de fútbol o pelota mediana o grande.

Desarrollo: se forman dos equipos de ambos sexos, se marca un terreno de béisbol y se ubican igual que en el juego de béisbol, a la orden del profesor el lanzador envía rodando el balón hasta el home, el que está al bate golpeará con el pie y tratará de llegar a primera, en dependencia a donde llegue la pelota ocupará las bases en, hit, dobles, triples o Jonron los out se producen como en el béisbol.

Reglas:

-Los tiros a las bases serán con las manos.

Cuando el equipo a la defensiva logra hacer 3 out pasa a la ofensiva.

-Gana el equipo que más carrera acumule al finalizar el juego.

-No se admiten robos de base.

Uno, dos, tres, ¿Quién tiene la pelota?

Materiales: pelota de tenis

Tipo de juego: de lanzar y atrapar

Participan: ambos sexos de 4 a 6 grupos

Desarrollo: los jugadores se forman en línea, semicírculo o dispersos en el terreno manteniendo las manos agarradas en la espalda. A una distancia de 5 a 7 metros delante de ellos, pero dándole la espalda, se encuentra un jugador con una pelota. Después de haber dicho 1, 2,3 ¿Quién tiene la pelota? la lanza atrás por encima de la cabeza contra los demás jugadores. Uno de ellos esconde la pelota detrás de su espalda. A decir los jugadores 3, 4,5 ¿Quién la tiene ahora? el jugador se voltea e intenta adivinar quien la tiene el que adivina lo sustituye.

Reglas

-Solo puede adivinar una sola vez.

-El lanzamiento es atrás por encima de la cabeza.

- El jugador no puede mirar a donde lanza la pelota.

Corre y Suena:

Materiales: varios obstáculos, instrumentos de percusión.

Tipo: de carrera.

Desarrollo: se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida, a 7m aproximadamente y frente a cada equipo se colocan cuatro obstáculos con 4m de separación entre sí a 20m aproximadamente de la línea de salida se marcan dos círculos separados entre si por 0.50cm., en uno de ellos se coloca un objeto sonoro a la señal del profesor, el primer joven de cada hilera sale corriendo en sig-zag, al llegar al círculo que tiene el sonajero, lo cambia hacia el otro círculo haciéndolo sonar para después regresar de igual forma y darle salida al siguiente compañero, colocarse al final de su hilera .

Reglas:

- Carrera en zig-zag.
- El objeto sonoro al cambiarlo y ponerlo en el otro círculo se debe poner nunca tirar.
- Gana el equipo que primero termine.

Actividad No 4: Actividad de juegos tradicionales variados recreativos

Objetivo: que el joven se sienta protagonista de la actividad y ponga en práctica las formas educativas de colectivismo camaradería y sus habilidades motrices

Desarrollo de la actividad: demostrar las habilidades y capacidades y poder de reacción alcanzadas teniendo implícito la participación de diferentes edades y sexos.

Estos juegos no se desarrollarán simultáneamente, se irán intercalando en las diferentes actividades para mantener el nivel de motivación en los jóvenes.

Juegos planificados:

- ✓ Carrera en zancos.
- ✓ Chinatas al hoyo.
- ✓ El canguro saltador
- ✓ El tocado
- ✓ El pon.
- ✓ Carreras en SIG -SAG.
- ✓ Tesoros Escondidos.
- ✓ La viola.
- ✓ Saltos con suizas.
- ✓ Pelota a la mano.
- ✓ Dos perros para el mismo hueso.
- ✓ Mar, tierra y aire.

Actividad No 5: Actividades culturales

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en el disfrute sano de las actividades, se logra una combinación del arte con el deporte.

Desarrollo de la actividad: se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo.

Actividad No 6: Plan de la calle.

Objetivo: Sensibilizar a los jóvenes sobre las principales actividades de carácter recreativo de distracción que rescata a la cultura y que se desarrollan en la comunidad sin necesidad de muchos medios.

Desarrollo de la actividad: consiste en que cada joven manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de toda la población

Actividad No 7: Juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de jóvenes de manera sana y educativa al juego limpio.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

3.2 Orientaciones Metodológicas para la aplicación del plan de actividades físicas-recreativas en los jóvenes.

Para la puesta en marcha de este plan de actividades físicas-recreativas es necesario una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo copular, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realizará una divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por los diferentes factores.

Los torneos deportivos: deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

El festival deportivo recreativo: requiere una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en si misma una sub área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas

que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Los planes de la calle: requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda dado su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tal motivo, en cada actividad debe estar previsto con antelación el sitio donde se realizará y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Actividades culturales: se realizará una coordinación con la Casa de la Cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Las orientaciones metodológicas de este conjunto de actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido para el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente.

Control y evaluación

Al concluir dos meses de la puesta en práctica, se procede a un análisis cualitativo por parte de todos los factores involucrados en el desarrollo de las actividades recreativas ofertadas, donde se expondrán dificultades y logros alcanzados durante ese tiempo. También será evaluado el grado de aprobación y satisfacción de los participantes.

3.3 Valoración de la utilidad del plan de actividades.

Descripción de la satisfacción de las actividades realizadas en la comunidad dado por los criterios de los jóvenes, director de Combinado Deportivo, profesor de recreación, delegado de la circunscripción y presidente del consejo popular.

En la consulta para saber el criterio de los especialistas, se valoró la opinión de 10, los que se describen a continuación.

Datos de los especialistas

Nombre del especialista	Años experienci	Graduado en	Utilización actual
1-Luís Alberto Cuesta	24	FCF Nancy Uranga	Jefe disciplina de recreación
2-Niuvá Piney	15	FCF Nancy Uranga	Profesora de recreación
3-Luís Hernández Portal	34	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
4-Jesús O Pelier	32	Tec. Medio	Met. Mcpal. de Recreación
5-Luís A Moreno	25	FCF Nancy Uranga	Lic. Recreación
6-Yamilet Fontes	20	FCF Nancy Uranga	Lic Recreación
7-Elisa I. Vázquez Molina	22	FCF Nancy Uranga	Lic Recreación
7-Pedro José Campos	10	FCF Nancy Uranga	Lic. Recreación
8- Neglis Mosqueda	20	FCF Nancy Uranga	Lic.Recreación

El 100% de los especialistas coincide en que la propuesta valorada presenta una notable variedad y diversidad de actividades en correspondencia con los intereses de este grupo poblacional, lo que predice su aceptación y el cumplimiento de los objetivos propuestos, partiendo de la factibilidad de su aplicación.

La misma constituye una oferta novedosa por cuanto contempla detalladamente las vías para la concreción de cada una de las actividades, combinando la satisfacción de las necesidades recreativas con el desarrollo de hábitos y valores positivos en la formación de estos jóvenes.

Se ha ido aplicando gradualmente, logrando una mayor sistematicidad en las actividades, aumento progresivo en la participación de los jóvenes y demás grupos de edades.

3.4- Valoración práctica del plan de actividades.

Una vez validado, por el grupo de especialistas, el Plan de actividades, se procedió a su implementación práctica en la circunscripción, la que se ha ido llevando a cabo de

manera paulatina, ofertando diversas actividades correspondientes a cada uno de los indicadores programados (social, histórico, cultural, ecológico, etc.), aprovechando tanto los recursos y espacio disponible, como el entorno de dicha comunidad.

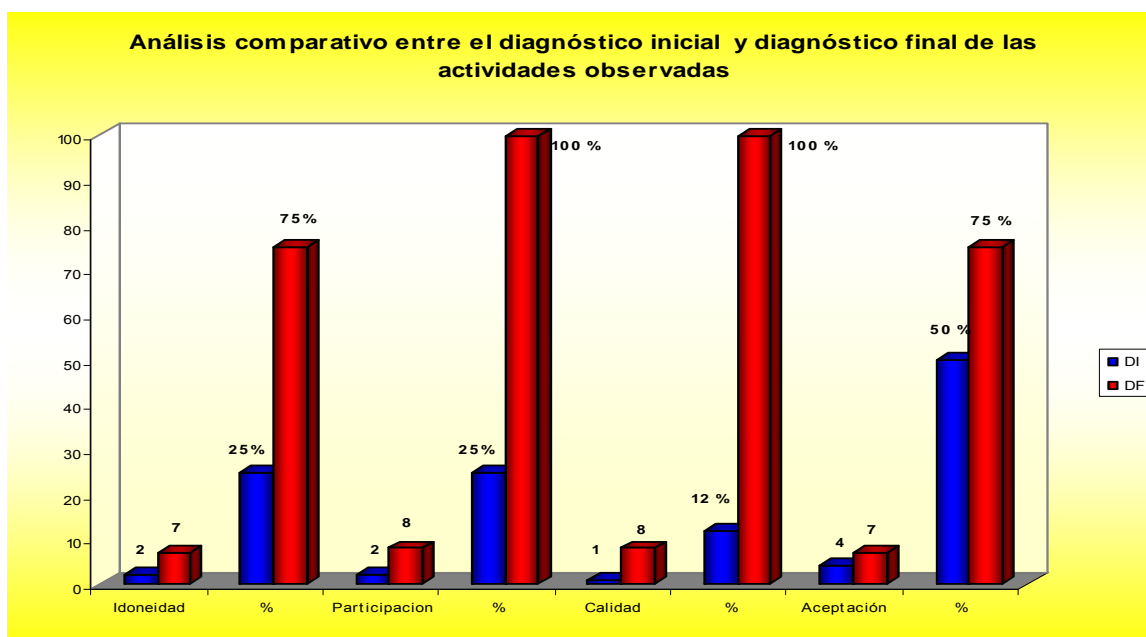
En correspondencia con ello, durante un período de dos meses se han instrumentado diferentes actividades del plan, experimentándose un nivel de participación, fundamentalmente del grupo poblacional objeto de estudio (jóvenes de 18-20 años). A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó un instrumento: encuesta No. 2 a la muestra seleccionada, para comprobar, entre otros aspectos, el grado de aceptación por la nueva oferta llevada a cabo, cuyos principales resultados se describen a continuación :al valorar las opiniones emitidas, sobre las respuestas del cuestionario podemos apreciar que las actividades organizadas han creado una expectativa positiva en ellos, estando motivados con las mismas, reflejando un aceptable grado de satisfacción. Derivado de esto, se ha logrado una mayor incorporación de los jóvenes en las actividades, las que han mantenido cierta sistematicidad y variedad que deberán irse incrementando.

Un alto por ciento de estos jóvenes reconoce y manifiestan los aportes de estas actividades a su desarrollo, permitiéndoles cubrir las necesidades no solo físicas sino también espirituales. Otro aspecto importante que se derivó de este análisis es que los mismos planteaban que estas actividades le daban la posibilidad de interactuar entre ellos logrando mayor compañerismo, colectividad, cohesión, que les permitió ver la recreación desde diferentes posiciones y no sólo la diversión y la práctica de ejercicio físico.

En observaciones realizadas con el objetivo de corroborar el desarrollo del plan de actividades físicas-recreativas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años pertenecientes a la circunscripción # 176 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas fue llevado a la práctica, arrojando resultados, en algunos aspectos muy significativos y en otros significativos. En las actividades observadas el 75% coinciden que es idóneo el lugar mientras que el 25%

evalúa de regular la limpieza y organización de cada instalación empleada, por lo que es válido el esfuerzo realizado en este sentido.

La participación en las 8 actividades se evaluó de bien para un 100%, dado por la calidad de las actividades y la aceptación de las mismas, con el cumplimiento de los objetivos sobre la base de una buena divulgación, organización y variedad de las actividades, todas respondiendo a gustos y preferencia de los jóvenes.



A

b

c

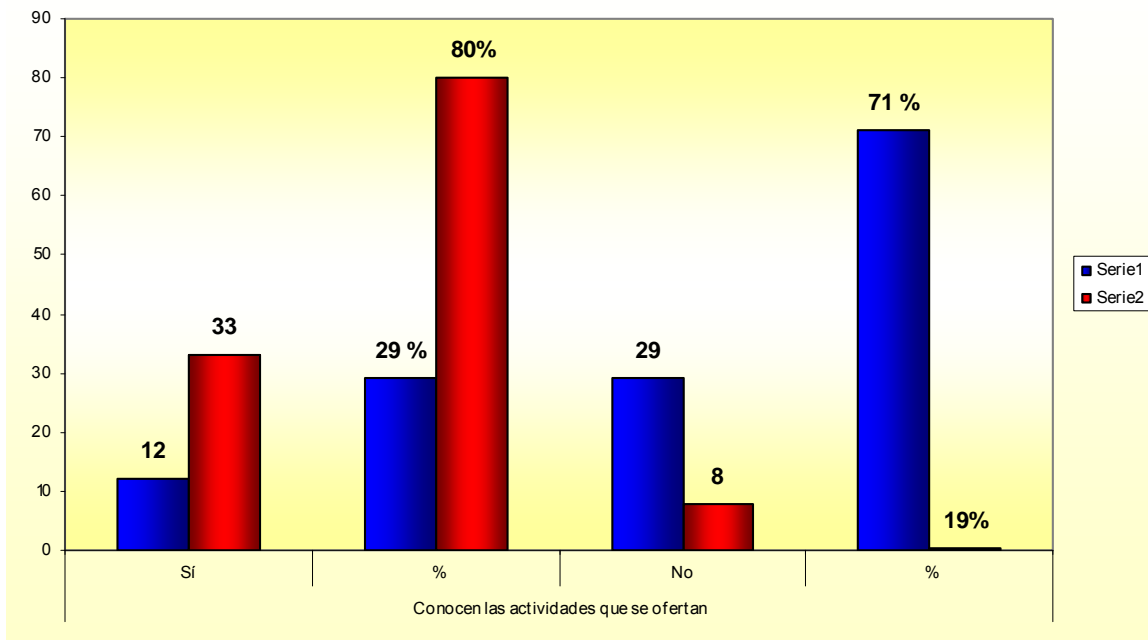
d

Como $p < 0,05$ y $p < 0,01$, existen diferencias muy significativas en a, b y c.

Como $p < 0,05$ existe diferencia significativa solamente en d

La encuesta realizada a los jóvenes para conocer el nivel de conocimiento acerca del plan de actividades físicas-recreativas para la utilización del tiempo libre de los mismos, de los 41 encuestado, 33 conocen del plan de actividades que representa un 80 %, por lo que corresponde a una verdadera divulgación de las mismas.

Análisis comparativos entre el diagnóstico inicial y final



(Como $p < 0,05$ y $p < 0,01$, existen diferencias muy significativas en los dos aspectos analizados)

En cuanto a la frecuencia de realización de las actividades el 100% de ellos plantean que se realizan de forma sistemática, relacionadas con las actividades que prefieren, muchas coinciden con las que aparecen en el plan que se le oferta como por ejemplo: actividades culturales recreativas, plan de la calle, encuentros de juegos predeportivos, festivales deportivos recreativos.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación al proceso de recreación en la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años circunscripción # 176 del consejo popular "Celso Maragoto Lara" del municipio de Pinar del Río evidencian la necesidad de buscar alternativas, que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los jóvenes.
2. El estudio de documentos, las encuestas, las entrevistas a informantes claves y la observación permitió conocer las insatisfacciones relacionadas con el conjunto de

actividades físicas-recreativas vigente en la comunidad, las necesidades particulares de los jóvenes, su situación social, lo cual permitió reenfocar el aprovechamiento de su tiempo libre, a partir de un nuevo plan de actividades física- recreativas.

3. El plan de actividades físicas-recreativas concebidas se dirigen hacia los festivales deportivos que incluyen actividades simultáneas, como: planes de la calle, maratones populares diseñadas teniendo en cuenta la edad, los gustos y las preferencias.

4. La valoración de criterio de especialista nos permitió comprobar la factibilidad de nuestro plan de actividades y los informantes claves constatar la viabilidad y pertinencia de las actividades en el marco comunitario.

RECOMENDACIONES

1. Instrumentar la validación del plan de actividades deportivas-recreativas para los jóvenes de la circunscripción # 176 del Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.
2. Divulgar el plan de actividades físicas -recreativas elaborado en todas las circunscripciones del consejo popular y otros consejos populares.

3. A medida que avance la aplicación del plan se debe ir perfeccionando las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de elevar la incorporación de los jóvenes.

BIBLIOGRAFIA

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Álvarez de Sayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
5. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
6. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
7. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes de educación física i medicina deportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.- (1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa.
8. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
11. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
12. _____. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.-Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
13. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
14. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
15. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
16. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
17. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.

18. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
19. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
20. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
21. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
24. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes.
25. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela.
26. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
27. _____. (1988) Revolución culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
28. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
29. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
30. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
31. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.
32. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
33. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
34. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana.
35. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.

36. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
37. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
38. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000)
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23
Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
39. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
40. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003)
Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio.
La Habana, Editorial Deportes.
41. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
42. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad.
Madrid: Ed. Popular.
43. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
44. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana
Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
45. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas” En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67
Barcelona. INEFC.
46. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
47. LI.Bozhovich: La personalidad y su formación en la edad infantil.
investigaciones psicológicas Ciudad de La Habana, Editorial pueblo y educación.
48. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.

49. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
50. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
51. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
52. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
53. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. ED. Librería del Colegio, Buenos Aires.
54. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
55. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico". Barcelona, Inefc
56. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
57. MARX, K. (1866) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
58. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. ED. Vnestorjizdat, Moscú.
59. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana,
60. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
61. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
62. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
63. Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos.

64. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid.
65. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
66. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
67. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
68. Petrowski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
69. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.

ANEXO 1

Guía de observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la circunscripción.

Escala valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

Tipo de actividad realizada: _____

Día de la semana: entre semana: __ fin de semana: __

Sesión: mañana _____ tarde: _____ noche: _____

NO	Aspectos a observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

Resumen general de las observaciones realizadas.

NO	Aspectos a observar	Valoración		
		B	R	M
5.	Idoneidad del lugar			
6.	Participación			
7.	Calidad de la actividad(organización)			
8.	Grado de satisfacción de los participantes.			

Evaluación de los aspectos observados.

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Idoneidad del lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

ANEXO NO 2.

Guía de entrevista.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los jóvenes de su circunscripción?

2.-Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades recreativas son la más idónea.

Si ___ No ___ Arg u m e n t e

3-¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal ___ mensual ___ quincenal ___ ocasional ___ no se realizan ____.

4 -Domina usted el programa de actividades de recreación para la circunscripción.

Si ___ No ___

5 -¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en la circunscripción?

6. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

ANEXO NO 3.

ENCUESTA NO.1.

Estimados jóvenes:

La presente encuesta responde a una investigación sobre la utilización del tiempo libre que se esta realizando en la circunscripción, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas gracias.

1-De las siguientes actividades recreativas marque cuales se realizan en tú comunidad y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad	Participa
1 Programa a jugar.		
2 Planes de la calle.		
3 Torneos deportivos.		
4 Festivales deportivos recreativos		
5 Actividades culturales		
6 Juegos de mesa.		
7 Maratones.		
8 Simultáneas de ajedrez		
10 Competencias de bicicleta		

2-Se realizan las actividades antes mencionadas:

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

3- En que medida se siente usted satisfecho con la realización de esa actividades.

____Se siente satisfecho____No se siente satisfecho____A veces____Nunca.

4- Valore usted el trabajo de los directivos del consejo popular de la comunidad como:

____Insuficiente. ____No lo realizan ____Buen trabajo.

5 -De las siguientes actividades físicas recreativas cuales prefiere realizar.

Programa a jugar.

Planes de la calle.

Juegos tradicionales.

Competencia mini i fútbol

Torneos populares.

Juegos de cometas y objetos volantes.

Maratones.

6-A su juicio cuales de las actividades físicas recreativas deben ser incluidas en el programa.

ANEXO. NO. 4

Auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo libre.

Datos generales: día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

[illegible]

ANEXO 5.

Valoración del Especialista.

Datos generales.

Edad Sexo.

Formación profesional.

Ocupación actual.

Años de experiencia.

Compañero:

Por su experiencia como especialista de recreación necesitamos de su ayuda para valorar el plan de actividades físico-recreativo para la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años de edad de la circunscripción # 176 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río la cual le entregamos para que a partir de su análisis desde su impacto, novedad, actualidad y aplicabilidad pueda valorar, criticar y darnos sus criterios los cuales serán de valiosa ayuda para nuestra investigación.

Gracias.

ANEXO NO. 6

ENCUESTA NO. 2.

Estimados jóvenes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo libre y la recreación en el consejo popular y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de enero de 2009. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

Muchas gracias. Datos Generales

a) Edad: _____ b) Sexo: _____

1- ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno del consejo popular?

Sí _____ No _____

2. ¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en la circunscripción?

Sí _____ No _____

a) Mencione algunas _____

3 ¿Ha Participado en estas actividades?

Sí _____ No _____

4- ¿Han sido de su agrado?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Anexo .7

Encuesta

Valoración de otros grupos muestrales como

Médicos de la familia

Delegado de la circunscripción

Presidentes de los CDR

Director de la escuela comunitaria

Subdirector de la Cultura Física

Datos generales.

Edad Sexo.

Formación profesional.

Ocupación actual.

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo libre y la recreación en la circunscripción en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de abril del 20010. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

Muchas gracias.

a) Edad: _____ b) Sexo: _____

1- ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno de la circunscripción?

Sí _____ No _____

2. ¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en la circunscripción?

Sí _____ No _____

a) Mencione algunas _____

3 ¿Ha Participado en estas actividades?

Sí _____ No _____

4. ¿Han sido de su agrado?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gusta.

Anexo 8

Definición de términos.

Tiempo libre: es el tiempo que queda después de sacar el empleado en la realización del conjunto de actividades propias del día, dosificadas en 5 grupos genéricos:

- Trabajadores o estudiantes.

- Transportación.
- Actividad de compromiso social.
- Tareas domésticas.
- Actividades biofisiológicas.

Recreación: más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa. (Según el autor de la investigación).

Programa de actividades recreativas: Son las actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

Magnitud de tiempo libre: es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

Actividades preferidas: son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

Recreación: estado de alegría y establecimiento no impuesto pero si motivado y dirigido que contribuye a la liberación de tensiones, emociones y energía acumulada comentando el proceso de socialización durante las horas libres o de asueto, brindando al ser humano una diversidad de actividades que les proporciona una compensación de sus labores diarias.

Consejo popular: entidad gubernamental local, de carácter representativo, adquiere la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las Asambleas Municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

Juegos tradicionales: son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza y la resistencia.

Objetivos: propósitos o metas que persiguen el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

Grupo social: es un sistema especial de relaciones sociales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinados intereses y formas de conducta compartidas.

Relaciones sociales: son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes, bien sean personales, grupales o sociales.

Necesidad: estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vista a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia.

Necesidades espirituales: Son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte y la estética.

Motivación: el proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia cierto objetivo cuyo logro se supone que habrá de satisfacer dicha necesidad.

Comunidad: es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Grupo: dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas.